Taller Reducción del Estrés

Luis Utrilla - Experto en Inteligencia Emocional

MODALIDAD

- **MODALIDAD:** Presencial.
- **PARTICIPANTES:** 15 (Según Espacio)
- **DURACIÓN: 9 horas**

La tensión, la fatiga, la ansiedad, la apatía son causa de gran número de problemas físicos y mentales, que inciden de forma muy negativa en la vida de las personas, así como en sus entornos de trabajo. Los dolores de espalda por ejemplo, son causa de un gran número de bajas laborales cada año.

El objetivo de este curso será conocer en profundidad "Técnicas Activas de Control del Estado de Animo", que nos permitan prevenir y solventar con éxito este tipo de situaciones.

OBJETIVOS

Estas técnicas se desarrollan en torno a tres campos de trabajo:

- Sensaciones físicas.
- Emociones.
- Procesos mentales.

Es por ello que tendrá un enfoque eminentemente práctico.

Del mismo modo y con el objeto de hacer el curso más ameno y optimizar el aprendizaje, se utilizaran medios audiovisuales. PPS, Video, Música.

- Se busca abordar todas las áreas de afrontamiento del estrés, como son la conductual, la percepción y la respuesta fisiológica.
- Se propone realizar un taller en el que los participantes realmente aprendan algo.
- Se busca de igual forma que los participantes realmente apliquen estos conocimientos.
- Es importante la participación de los asistentes en el taller.
- Se realizar un taller dinámico, que llame la atención de los y las participantes.

METODOLOGÍA

Módulo 1: Presentación del grupo del taller, introducción al estrés y presentación del programa general del taller.

- Presentación de los participantes del grupo.
- Presentación de los facilitadores.
- Pre test, para evaluación de resultados.
- Conocimientos básicos sobre estrés.
- Inventario inicial de estrés.
- Presentación del programa general.

PROGRAMA

Módulo 2: Mindfullness y Meditación.

1. Introducción al funcionamiento de la mente: El cerebro, atención conciencia y memoria.
2. Recuerdos, expectativas de futuro, y sensaciones físicas como origen de las emociones.
3. El enfoque de la atención.
4. La Pausa Mental.
5. La generación de condicionamientos físicos mentales y emocionales.
6. La vivencia del “Presente”, a través del entrenamiento de la atención.
7. Aprendizaje de respiración diafragmática.
8. Práctica de la técnica de la atención plena.

PROGRAMA

Módulo 3: Solución de problemas

1. Definición de un problema.
2. Soluciones alternativas.
3. Valoración de las opciones.
4. Plan de acción.
5. Práctica de relajación progresiva.

PROGRAMA

Módulo 4: Administración del tiempo

1. **Registro y análisis del tiempo.**
2. **Revisión de objetivo y prioridades.**
3. **Ideación de un programa de tiempo para lograr los objetivos.**
4. **Elaboración de un organigrama personalizado.**
5. **Práctica de la relajación progresiva.**

PROGRAMA

Módulo 5: Terapia racional emotiva y relajación por evocación

1. Explicación para discernir emociones.
2. Detección de las ideas irracionales.
3. Debate distinción y discusión de las ideas irracionales (limitaciones).
4. Relajación en base a la evidencia.
5. Práctica de la relajación.

PROGRAMA

Módulo 6: Influencia de los Patrones Culturales.

1. **La definición de la identidad a través del cuerpo.**
2. **Contraposición entre oriente y occidente.**
3. **La “Estética” como patrón psicológico.**
4. **Los “Arquetipos”.**
5. **Explicación de la técnica de aprender a decir no.**
6. **Alimentación, sueño y horarios.**

PROGRAMA